

# PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

## Préambule pour les physiothérapeutes



- La trousse de physiothérapie : Profitez au maximum de votre journée contient un **guide d'utilisation** pour les physiothérapeutes et deux documents pour les clients/patients: un **questionnaire sur les comportements liés aux mouvements** et un **document à distribuer**
- Utilisez la trousse dans votre pratique pour enrichir les discussions sur les comportements liés aux mouvements et les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 18 ans et plus.

## Points saillants des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 18 ans et plus sont des recommandations fondées sur les données probantes pour les Canadiens et Canadiennes afin d'améliorer leur santé.

Pour plus d'information, consultez [www.csepguidelines.ca/language/fr/](http://www.csepguidelines.ca/language/fr/).

### BOUGER PLUS

Faire une gamme d'activités physiques :

- Au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques aérobiques d'intensité moyenne à élevée
- Des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine

### BIEN DORMIR

Avoir chaque nuit de 7 à 9 heures (7 à 8 heures pour les adultes de 65 ans et plus) de sommeil de qualité avec des heures de coucher et de lever régulières

Faire chaque jour plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, y compris être debout



Pour les personnes de 65 ans et plus, cela devrait comprendre :

- Des activités physiques qui font appel à l'équilibre

### ÊTRE MOINS SÉDENTAIRE

Un maximum de 8 heures de sédentarité par jour:

- Maximum 3 heures de temps de loisir devant un écran
- Une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise

## SUIVRE CES DIRECTIVES SERA ASSOCIÉ À DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

### Risque réduit de :

- Mortalité
- Maladies cardiovasculaires
- Hypertension
- Diabète de type 2
- Plusieurs cancers
- Anxiété
- Dépression
- Démence
- Gain de poids
- Bilan lipidique qui comporte des risques

### Amélioration de :

- Santé osseuse
- Processus cognitif
- Humeur
- Énergie
- Qualité de vie
- Fonction physique

### ÉVALUER

Utiliser le Questionnaire sur les comportements liés aux mouvements pour dresser un profil de mouvement qui guidera l'établissement d'objectifs, la planification et les discussions sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.

#### Quand et comment :

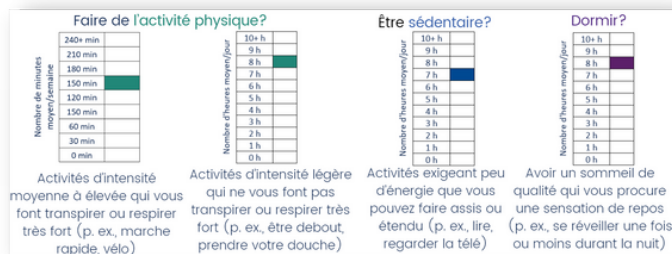
- Remplir à l'admission ou avant les discussions sur les comportements liés aux mouvements.
- Faire remplir par le client/patient indépendamment ou en coopération avec le ou la thérapeute.

### CONSEILLER

Passer en revue le Questionnaire sur les comportements liés aux mouvements avec le client/patient.

#### Comportements liés aux mouvements actuels :

- Expliquer comment ses comportements liés aux mouvements se comparent aux recommandations
- Un exemple de profil de mouvement qui suit les recommandations est présenté ici : →



#### Questions Oui/Non :

- Découvrir les raisons derrière les réponses « Non ».

#### Renforcer les comportements liés à l'activité physique, la sédentarité et le sommeil rapportés.

« Des changements positifs dans un comportement lié aux mouvements peuvent apporter des améliorations aux autres comportements ». « Les comportements liés aux mouvements travaillent en collaboration pour changer les résultats en matière de santé ».

### PLANIFIER

Demander au client/patient d'identifier un comportement lié aux mouvements sur lequel il aimerait travailler augmente les chances qu'il change ce comportement

Est-ce qu'il y a un comportement lié aux mouvements que vous aimeriez changer/améliorer?

Activité physique	Sédentarité	Sommeil
Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>

#### Si le client n'identifie pas de comportement lié aux mouvements sur lequel il aimerait travailler :

- Lui parler des bienfaits pour sa santé et/ou leur raison de accéder aux soins.
- Reconnaître que les trois comportements sont importants, en suggérer un qui pourrait apporter le plus de bienfaits.

#### Fixer un objectif :

- Avec le client/patient, établir un objectif qui réponde à ses besoins en lui posant des questions ouvertes.
- Améliorer les chances que le client/patient atteigne son objectif en choisissant un objectif SMART.  
« Qu'est-ce que vous aimez faire? Qu'est-ce qui serait réaliste/possible pour vous de changer dans votre journée? »

### RÉSOUTRE LES PROBLÈMES

Le document à distribuer Profitez au maximum de votre journée peut être utilisé lors des discussions sur les obstacles et les facteurs facilitant l'atteinte du ou des objectifs du client/patient.

- Collaborer avec le client/patient et écrire des stratégies et un plan d'action.
- Référer le patient au besoin (p. ex., psychologue, travailleur social, médecin de famille, etc.).

« Comment aimeriez-vous que les choses changent à l'avenir? »

« Qu'est-ce qui vous empêche d'y parvenir? »

« Qu'est-ce qui vous préoccupe au sujet des changements? »

# PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

## QUESTIONNAIRE SUR LES COMPORTEMENTS LIÉS AUX MOUVEMENTS



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent de « bouger plus, d'être moins sédentaire et de bien dormir » chaque jour. Votre physiothérapeute souhaite mieux comprendre quel est votre degré d'activité en temps normal. Respecter les recommandations des directives peut aider à réduire la douleur, à prévenir les blessures et la santé globale. Parlez à votre physiothérapeute pour savoir comment y arriver!

En moyenne, combien de temps passez-vous à...

### Faire de l'activité physique?

240+ min	
210 min	
180 min	
150 min	
120 min	
150 min	
60 min	
30 min	
0 min	

10+ h	
9 h	
8 h	
7 h	
6 h	
5 h	
4 h	
3 h	
2 h	
1 h	
0 h	

### Être sédentaire?

10+ h	
9 h	
8 h	
7 h	
6 h	
5 h	
4 h	
3 h	
2 h	
1 h	
0 h	

### Dormir?

10+ h	
9 h	
8 h	
7 h	
6 h	
5 h	
4 h	
3 h	
2 h	
1 h	
0 h	

Activités d'intensité moyenne à élevée qui vous font transpirer ou respirer très fort (p. ex., marche rapide, vélo)

Activités d'intensité légère qui ne vous font pas transpirer ou respirer très fort (p. ex., être debout, prendre votre douche)

Activités exigeant peu d'énergie que vous pouvez faire assis ou étendu (p. ex., lire, regarder la télé)

Avoir un sommeil de qualité qui vous procure une sensation de repos (p. ex., se réveiller une fois ou moins durant la nuit)

### Répondez aux questions suivantes :

Faites-vous des exercices de renforcement au moins deux fois par semaine? Oui  Non

Est-ce que vous bougez si vous avez été sédentaire pendant une heure ou plus? Oui  Non

Passez-vous trois heures ou moins par jour devant un écran comme loisir? Oui  Non

Est-ce que vous vous couchez et vous levez à la même heure chaque jour? Oui  Non

Adultes de 65 ans et plus : Faites-vous des activités faisant appel à l'équilibre? Oui  Non

Est-ce qu'il y a un comportement lié aux mouvements que vous aimeriez changer/améliorer?

Activité physique

Oui  Non

Sédentarité

Oui  Non

Sommeil

Oui  Non

Établissez un objectif SMART :

Vous pouvez remplir cette section avec votre physiothérapeute. Les objectifs SMART sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels.

Renforcement musculaire : Travail des muscles contre résistance avec un effort important, ce qui comprend les exercices utilisant le poids corporel (p. ex. flexions des jambes (squats), push-ups, fentes, exercices avec les poids)


## Faire de l'activité physique, être moins sédentaire et se reposer davantage peut aider à...

- ✓ **Améliorer** votre qualité de vie, votre humeur et votre capacité à penser
- ✓ **Améliorer** votre santé osseuse et votre fonction physique
- ✓ **Réduire vos risque** de maladies cardiaques, de diabète de type 2, de plusieurs cancers, d'anxiété, de dépression, de démence, de chutes et de blessures en cas de chute




### Les Directives recommandent qu'un 24 heures sain comprenne :


#### Bouger plus

 150 minutes ou plus par semaine d'activités qui font transpirer

**ET**


 Travailler les muscles contre résistance deux fois par semaine ou plus

**ET**


 Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère chaque jour

Adultes 65 ans et plus : Activités qui font appel à l'équilibre


#### Être moins sédentaire

 8 heures ou moins par jour de sédentarité


##### CE QUI INCLUT:

 3 heures ou moins par jour de temps de loisir devant un écran


**ET**

 Interrompre les longues périodes en position assise aussi souvent que possible

#### Bien dormir

 7 à 9 heures par jour de sommeil de bonne qualité sur une base régulière

##### CE QUI INCLUT:

 Se coucher et se lever à la même heure chaque jour

Adultes de 65 ans et plus : 7 à 8 heures par jour de sommeil de bonne qualité sur une base régulière

#### TRUCS POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Faites les activités que vous aimez et faites-les quand vous avez le plus d'énergie
- Toutes les activités et les minutes d'activité comptent, peu importe leur intensité et leur durée
- Vos exercices de physiothérapie/réadaptation s'ajoutent à vos minutes d'activité

#### TRUCS POUR RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

- Levez-vous debout, marchez ou étirez-vous en parlant au téléphone
- Jumelez le temps passé devant un écran à une activité
- Réglez une minuterie pour vous rappeler de prendre des pauses et vous lever ou vous étirer une fois par heure quand vous êtes assis ou étendu

#### TRUCS POUR AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

- Évitez/Réduisez la caféine après 14 h
- Assurez-vous que votre chambre soit relaxante et sombre
- N'utilisez pas d'écran 30 à 60 minutes avant de vous coucher

Qu'allez-vous faire pour atteindre vos objectifs?

Découvrez plus d'idées en visitant [www.csepguidelines.ca/language/fr/](http://www.csepguidelines.ca/language/fr/) ou en téléchargeant l'application ParticipACTION sur votre appareil mobile.